Bunte Quiche mit Spargel und Kräuterguss

Zeit gesamt
1h 55min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Macadamianüsse, geröstet und gesalzen	50 g
Butter	100 g
Weizenmehl, Type 405	200 g
Salz	0.5 TL
Backpulver	0.5 TL
grüner Spargel	1 Bund
Cherrytomaten	100 g
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	60 g
Crème fraîche	200 g
Milch	100 ml
Eier	2 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Parmesan	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, Tarteform

1. Macadamianüsse sehr fein hacken. Butter würfeln. In einer Schüssel Mehl, Macadamianüsse, gewürfelte Butter, Salz und Backpulver zu einem glatten Teig verkneten, dabei nach Bedarf 1–2 EL kaltes Wasser zufügen. Mürbteig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Min. kaltstellen.

2. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse geben oder fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

3. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Spargel im siedenen Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

4. In einer Schüssel Crème fraîche, Eier, Milch, Petersilie, Knoblauch verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Ofen auf 225 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Tarte- oder Springform einfetten. Mürbeteig mithilfe eines Nudelholzes rund und ca. 1 cm dick ausrollen, in die Form geben und einen ca. 4 cm hohen Rand formen. Den Rand begradigen und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

6. Spargel und Tomaten auf dem Mürbeteig verteilen und Kräuterguss darübergießen. Mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 35–40 Min. goldbraun überbacken. Etwas abkühlen lassen und in Stücke geschnitten servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstatt des grünen Spargels kannst du natürlich auch weißen Spargel verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	714 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	49 g